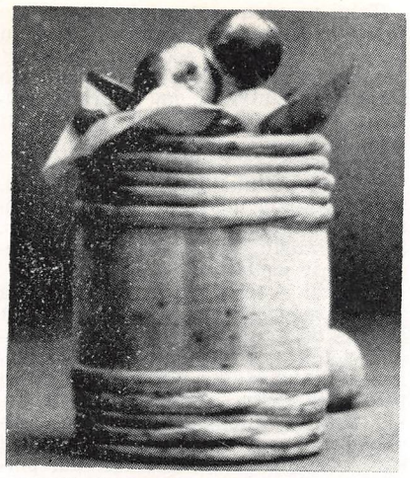
• Sveikata

ATKREIPKITE DĖMESĮ Į KAPRIZINGUS VAIKUS.

Jei vaiko liga prasideda sloga, kosuliu, gerklės skausmu ar virškinimo sutrikimu, tai tėvai dažniausiai kreipiasi vaikų ligų gydytoją. Patiems "gydyti" nepatartina, nes prailgina ligą ir apsunkina diagnozės nustatymą. Neretai pasitaiko nervų — psichiniai susirgimai, kurie nemažiau reikalingi skubios gydytojo specialisto, šiuo atveju psicho-neurologo, pagalbos, deja, tėvai tuo mažai rūpinasi ar kreipia dėmesio į vaiko nervinius užsispyrimus — kaprizus. Kai pastebimi pirmieji ligos simptomai: nesukalbamumas, bereikalingas užsispyrimas, atsilikimas moksle, nesugyvenimas su draugais ir panašiai, tėvai, vietoje, kad atkreiptų dėmesį, griebiasi diržo ir panašių bausmių, o retai ieško pagalbos pas nervų specialistą. Dažniausia kaltė yra suverčiama blogai aplinkai, draugams ir t.t. Tokiu atveju neklausoma ir šeimos gydytojų patarimų, pasiteisinant, kad vaikas yra sveikas, tik gal kiek pavargęs, nervingas. Jei kurie susipratę tėvai nueina pas nervų specialistą, tai tik slaptai, kad nesužinotų kaimynai ir pažįstami. Galima pasakyti, kad visuomenės kultūros lygis šiuo atveju yra labai žemas, nes ir psichonerviniai sutrikimai dažniausiai yra traktuojami, kaip žeminantieji žmogaus garbę. Toks nekreipimas dėmesio į ligos pradžią ją tik prailgina, nejučiomis liga pradeda neigiamai veikti žmogaus gyvybinį centrą, būtent, centrinę nervų sistemą galvos smegenyse. Pav., jei karščiuojantis vaikas yra mieguistas arba nustoja sąmonės, reiškia, kad jaudinama centrinė nervų sistema į kurią pakliuvusios bacilos ar jų toksinai, kurie iššaukia jaudinimą. Centrinė nervų sistema yra jautrus barometras, kuris reaguoja į pasikeitimus visuose organuose, kaip ir pav. alkano, nereguliariai maitinamo kūdikio riksmas yra pasekmė jaudinimo centrinės nervų sistemos. Reikia tėvams įsisavinti, kad bet koks vaiko susirgimas gali iššaukti įvairius pakeitimus c. nervinėje sistemoje ir panašiai, kaip ir aklos žarnos uždegimo atveju kiekviena užtęsta valanda gali turėti sprendžiamos reikšmės. Taip ir nervų ligų susirgimuose greitas išgijimas priklauso nuo skubios specialisto pagalbos. eBt nevisada reikia tikėtis, kad vienas apsilankymas pas specialistą gydytoją padės išspresti visas psichines, nervines ir auklėjimo problemas. Pagal statistinius davinius apskaičiuota, kad paskutiniu laiku smarkiai padidėjo įvairūs nerviniai susirgimai. Tai aiškinama, kad padidėjo gyvenimo tempas, perdideli reikalavimai mokykloje ir namuose, tėvų persidirbimas, amžinas skubėjimas ir t.t. Visa tai priveda nervuota vaiką prie psichinės lygsvaros sutrikimo ir bendro organizmo išsekimo. Prie to dar reikia pridėti trukdymą pakankamo poilsio ir ramybės. Taigi reikia stengtis sudaryti tinkamą gyvenimo aplinką, pašalinti priežastis privedančias prie nervičkų susirgimų, o pastebėjus pirmuosius nervinius sutrikimus kreiptis pas specialistą gydytoją. (dr. E. N.)



Daržovių nauda žmogaus organizmui yra sekanti: daržovės skatina ir palaiko virškinimą, sužadina apetitą, padidina skilvio sekreciją, seilių liaukų, kepenų virškinimą sulčių gaminimą ir cheminį medžiagų apdirbimą.

Daržovių celiuliozė skatina cholesterino pasiskirstymą organizme. Prie arteriosklerozės ir padidinto kraujo spaudimo patartina naudot daržoves turinčias daug celiuliozės, būtent: kopūstus, agurkus, morkas, žalius žirniukus ir t.t.. Prie uždegiminių virškinimo trakto procesų patartinos daržovės, turinčios mažesnį kiekį celiuliozės, būtent: salotos, pomidorai, bulvės, įvairios sunkos ir t.t.

Pektininės medžiagos, kurių daug yra augaluose (pektinas yra augalo rišamoji medžiaga), randasi cukriniuose runkeliuose, citrinos žievėje, džiovintų obuolių išspaudose ir t.t. Pektinas sugeria nereikalingus skysčius, toksinus, bakterijas ir pašalina iš virškinamojo trakto. Česnakas, svogūnas ir ridikas turi antimikrobinį veikimą. Daugumas daržovių, kaip: bulvės, pupelės, žirniai, špinatai, petražolės, ridikai, baklažanai, arbūzai ir t.t. padeda organizmui atsipalaiduoti nuo nereikalingų skysčių.

PRISILIETIMŲ REIKŠMĖ GYVENIME

J. GOBIS

Senovės Egipto dvasininkai, kurie buvo ir gydytojais, skaudančias kūno vietas gydė rankos palietimu. Ir Evangelijoje yra epizodų, kada Kristus ne vien žodžiu, bet ir palietimu gydė ligonius; kaikurie ligoniai pasveiko prisilietę Jo drabužių.

Tad kyla klausimas, kodėl šis gydymo būdas yra užmirštas, ignoruojamas ne tik gydymo, bet ir jausmų, emocijų srityje, nors karts nuo karto yra panaudojamas. Kai dėl gydymo palietimu tai kiekvienam gydytojui žinoma, jog kito asmens palietimas mažina skausmo jautimą, ir kiekviena motina tai žino iš savo patyrimo su vaikais, kuriems užgauta ranka ar koja ima mažiau skaudėti, kai ją paliečia mylinčios mamos ranka.

Kaikuriuose Tolimųjų Rytų kraštuose palietimas dar ir šiuo metu vartojamas kaip vienas iš gydymo metodų, ypač malšinant skausmus. Tik reikia įsidėmėti, kad prisilietimas tėra efektyvus, kai pacientas į paliečiantį asmenį žiūri kaip į draugą, ar jį mylintį asmenį. Nekenčiančio ar abejingo, šalto žmogaus prisilietimas pacientui skausmo nemažina. "Tik meilė suka universą", pasakė Dante, o dr. Smiley Blanton priduria: "Ir visas gyvenimas nukenčia, jei mes neįstengiame dorai meilės pavartoti" (plg. jo kn. "Love or Perish" Simon & Shuster leid. 1956 m. 42 pusl.); "Žmonija kaip visuma jaučia reikalą susijungti su mylimu objektu" (ibid. 208 p.), ir "Jei gyvenimo esmė yra meilė, tad meilės esmė yra vienybė, tad joks žmogus negali patirti meilės, jei neturi jokio objekto arti savęs, su kuriuo jis galėtų susijungti" (202 pusl.).

Dr. Sm. Blanton, iškilus JAV neurologas, pasirėmęs savo ilgamečiu patyrimu, teigia, kad vienas iš mūsų kasdieninių vargų ir taip pat daug aštrėjančių visuomeninių problemų eina iš to, jog modernizmas atmetė "palietimo kultūrą". Jis sako, kad kasdien į jo kliniką ateina pacientų, kuriems skauda tai, kad "jis" ar "ji" pasidarė visai abejingas(a) "jai" ar "jam", arba tėvai skundžiasi, kad jie praradę dvasinį kontaktą su savo vaikais. Neurologo pacientams patiekiami klausimai kartais skamba keistai, pav., "Kai tamsta paskutinį kartą buvai su savo žmona išėjęs pasivaikščioti, ar ėjote susikabinę rankomis, kaip tatai buvo įprasta susižadėjimo metu, prieš vedybas?" "Ar laisvai žaizdami su savo vaikais voliojatės, roplojate ant grindų?" "Ar karts nuo karto vakarais dalyvaujate žaidimuose su vaikais, pav., žaidžiate ping-pongą?" Šitokiais klausimais gydytojas nori sužinoti, kiek laiko praėjo nuo to momento, kai pacientas neteko dvasinio kontakto su savo artimaisiais. Dr. Sm. Blanton'o nuomone, suprantamiausia kalba žmonių santykiuose yra prisilietimas, kuris turi savo specifinę "kalbą". Kartais užtenka mažo palietimo pirštais; ir — artimo asmens nuotaika pasidaro giedresnė. Kai tėvas paliečia, paglosto sūnelio plaukus, šis pastarasis tatai jaučia, kaip prisilietimo gestą ir užtikrinimą, kad jį tėvas myli ir yra jam artimas. Kai vyras, paduodamas savo žmonai paltą, bent sekundei padeda savo ranką ant jos pečių, tai toks gestas gali jai turėti gilios meilės išraiškos pajautimą. Ir rankos paspaudimas reiškia jei ne meilę, tai bent draugiškumą, simpatiją.

Dr. Sm. Blanten'o manymu, didžiausias mūsų gestų varžytojas ir kontrolierius, be falšyvos gėdos, yra moderniška higiena, kurios principai taip ilgai buvo žmogui įtaigojami, jog ėmė rimtai bijoti kiekvieno kaimyno ir artimo draugo kontakto su juo, kad kartais neužsikrėstų kokia liga. "Kai žiūriu į naujagimius, rodomus man pro stiklą dezinfekuotame narve, ar nešiojamus slaugių su gazinėmis kaukėmis, manyje kyla maištas. Velyčiau matyt tuos kūdikius ant motinos rankų, lopšyje ar jautrių tėvų apkabintyje. Perdaug pažinau vaikų su ne-

mylimumo kompleksu, kurs kyla iš to, jog niekas nedrįso jų paliesti", sako prof. dr Blanton. "Niekas nėra vienišesnis už asmenį, kurs jaučiasi esąs iš visuomenės izoliuotas, nemylimas, nepageidaujamas be kontakto su betkokia gyva jėga danguje ir žemėje" (ibid. 207 p.).

Fiziškas, kūniškas artimumas — paglostymas, paglamonėjimas, prisilietimas — tai sugyvenimo elementai, kurių mes neturime gailėtis mūsų artimiesiems, nes kitaip mes jiems sukelsime vienišumo, dvasinio izoliavimo jausmą. Iš visų žmogiškų jausmų gal sunkiausias, destruktyviausias bus vienišumo jausmas, kai žmogus jaučiasi vienišas pasaulyje. Šito vienišumo jautimą mažina šventas gyvenimas, meilė Dievui ir taip pat mokytumas ir mokslo darbas. Ramsey Mac Donald sako, kad "to be educated means a certain subtle quality which enables one to be calm in adversity, happy to be alone"... Ramybė nesėkmėj ir laimė būti vienam, vienišam...

Net kiekvienas vaiko sudraudimas, nubaudimas turi baigtis pabučiavimu, apkabinimu, paglostymu. Tatai turės geresnį pedagoginį rezultatą, negu teisingas papeikimas, pasmerkimas.

Taip pat ir mokykloje vaikas susiduria su šalta, kieta auklėjimo sistema. Nuoširdus santykiavimas mokytojo su mokiniu, šio pastarojo galvos paglostymas net ir tada, kai jis nėra paklusnumo idealas — yra vienintelis metodas, kuris atskleidžia mokinio širdį mokytojui. Tas pats metodas turi veikti ir vaikų darželyje. Maži vaikai labiau vertina suaugusiųjų meilę jiems, nori būti visų mylimi. O jei jie pajunta, kad jų niekas nemyli, tai jau yra jiems dvasinė nelaimė.

Dr. Blanton'o patyrimus ir patarimus reikia turėti galvoje ir jais vadovautis, nes jie yra paprasti ir ramybe teikiantys, o dvasinė ramybė yra labai reikšminga mūsų psichinei pusiausvyrai ir giedrai nuotaikai, giedrai atmosferai mūsų namų židinyje išlaikyti.

• Etiketas

KĄ DARYTI SU VAIKAIS KAI ATEINA SVEČIAI?

Ne vieną kartą tėvai net atsisako ruošti priėmimus, kviestis daugiau svečių, kai šeimoje auga keli mažamečiai vaikučiai.

Jiems aplink bėgiojant ir viską augštyn kojom verčiant yra gan sunku pasiruošti. Sunku išlaikyti švariai išvalytą butą, sunku atsidėti paruošimui sudėtingesnio maisto, net ant stalo padėti indai ir gėlės vienu akimirksniu gali atsidurti po stalu kartu su visa staltiese.

Bekovodama su vaikais šeimininkė, atėjus svečiams būva išsisėmusi, o vaikai irzlūs ir pikti. Ir jie tik ir džiaugiasi, kad dabar mamos dėmesys nukreiptas i svečius — jie su dar didesne energija ima siautėti. Šeimininkė gi norėdama sudaryti svečiams malonia ir jaukią atmosferą turi būti nelabai miela ir švelni mama.

Taigi po vieno-antro tokio patyrimo tėvai nusprendžia nekviesti svečių bent tol, kol jų vaikai paaugs. Bet dažnai atsitinka, kad taip susidėsto socialiniai santykiai, jog atsiranda būtinas reikalas ir vėl, ir vėl priimti svečius.

Ką daryti?

Nebloga mintis pasikviesti ar pasisamdyti kokią nors moterį ar mergaitę, kuri praleistų tą dieną su vaikais. Su jais žaistų, juos pavalgydintų, nupraustų ir paguldytų.

Bet kai svečiai kviečiami ne kokia nors ypatinga proga, kai ateina tik būrelis draugų ar gerai pažįstamų, tada, vieton kovojus su vaikų išdaigomis, verta pabandyt ir juos pasisodinti prie stalo kartu su svečiais. Dažnai tokiu atveju vaikai jaučiasis esą neišskirti ir ne tiek stengsis atkreipti į save svečių dėmesį. Tiesa, jie dar permaži ir nemoka gražiai valgyti, bet tai nedidelė bėda — mūsų draugai tuo nesistebės. O vaikai, kiek ilgiau pasėdėję prie stalo, bus laimingi ir patenkinti, kai jiems bus leista atsikelti, ir su malonumu bėgs žaisti vieni sau. Ir po vieno-antro tokio priverstino buvimo kartu su suaugusiais, vaikai paprastai būva daugiau linkę būti atskirai ir nesimaišyti suaugusiųjų priėmimuose.

Bet turint daugiau patyrimo galima taip susitvarkyti, kad būtum maloni šeimininkė svečiams ir švelni motina savo vaikams. Pirmiausia reikia apgalvotai nustatyti svečių atvykimo laiką, kad svečiai atvyktų tada, kai vaikai ramiai, be skubėjimo pavalgydinti ir kai jie jau gerai išsidūkę-prisižaidę. Kambarių sutvarkymą, ypač maisto gaminimą, labai tiksliai susiplanuoti ir viską, ką tik galima, pasidaryti išanksto. Jei virimą-kepimą pabaigsime pakankamai anksti — turėsime laiko be skubėjimo nusiprausti, persirengti ir ramiai pabūti su vaikais, kurie nejausdami mamos įtampos, ir patys bus ramesni.

Taip pat neblogai yra leisti vaikams padėti pasiruošti — jiems, paprastai, tai labai patinka, ir kartais reikia net stebėtis kiek jie, toki mažyčiai, sugeba.

Be to su jais reikia gerai išsikalbėti. Jiems dar kartą priminti, kad jie būtų mandagūs, kai svečiai ateis, paaiškinti, kad kaip kad mama neateina žaisti ir ilgai būti su jų svečiais-vaikais, taip ir jie neturi įkyrėti ir ilgai būti su mamos svečiais; tvirtai ir aiškiai pasakyti kaip ilgai jie galės būti kartu. Galima net susitarti kokį nors ženklą, kurį mamai davus, jie turės išeiti — tada greičiausia bus išvengta ožiavimosi ir užsispyrusio "as nenoliu".

Jeigu dar jiems nelaikas gulti kai jie išeina, reiktų jiems duoti kokį nors kad ir pigų, bet naują žaislą ar žaidimą.

Būsime patenkintos, kai ir mūsų svečiams ir mūsų vaikams svečiavimosi laikas bus praėjęs maloniai, ir kai vaikai negalvos, kad svečiai mums svarbesni už juos — mūsų vaikučius.

Z. Dgv.

Kultūrinė moterų popietė, surengta Kat. Moterų Draugijos Prisikėlimo parapijos skyriaus, įvyko kovo 10-tą dieną, dalyvaujant gausiam narių ir viešnių skaičiui. Popietės programoje buvo diskutuojama tema "Moters moralinė atsakomybė šeimoje". Prelegentais pakviesti Tėvas Placidas, dr. O. Gustainienė, I. Kairienė, moderatore A. Sungailienė.

I. Kairienė nagrinėjo moters atsakomybę prieš vyrą ir vaikus. Išnagrinėjusi moters laimėjimus 10-20 amžiaus bėgyje, ji priėjo išvados, kad moteris pasirodė lygi vyrui savo gabumais, inteligentiškumu, kūrybingumu. Moters įsigytos teisės uždėjo jai pareigas išlaikyti darną šeimoje. Ji turinti nuteikti vyrą taip, kad jis priimtų ją kaip sau lygų asmenį. Jai tenka atsakomybė už namus ir vaikų auklėjimą. Juos reikia išauklėti ne egoistais, bet žmonėmis.

Dr. O. Gustainienė nagrinėjo moters problemas iš moralinės ir mediciniškos pusės. Tiksliesiems mokslams pažengus į priekį, iškyla eilė problemų, prie kurių reikia stabtelti, bijant neprasižengti su moralės nustatytais dėsniais. Atsiradus eilei priemonių gimimams kontroliuoti, šeimos planavimas plačiai praktikuojamas. Kokios gi tos kontrolės pasėkos? Kaip priemonių naudojimas atsiliepia sveikatai? Kuo moteris vadovaujasi planuodama šeimą? Prelegentė pabrėžė lietuvės moters pareigą išauklėti šeimą, išlaikyti tautos tęstinumą, tačiau moteris turi teisę apsispręsti, kiek ji nori turėti šeimos, nes kitaip ji gali tapti irzli, palinkti į depresiją, o irzlumas, nuolatiniai skundai — tai šeimos vėžys. Kiekvienas individas turi teisę laisvai apsispręsti, o jo gyvenimas bus vertinamas pagal tai, kiek laisva valia aukos padaryta.

Tėvas Placidas pareiškė, kad kalbant apie moters moralinę atsakomybę negalima neliest religijos, nes norint kalbėti apie žmogaus moralę, tenka kalbėti apie žmogaus ryšį su Dievu. Krikščioniškoji moralė remiasi Kristaus nustatytomis normomis, kurių reikia laikytis. Iš čia kyla moralinė atsakomybė. Krikščioniškas apsisprendimas tad nėra svarstomas individualiai, bet Dievo duotų nurodymų šviesoje, kurie yra duoti ne žmogui apsunkinti, bet palenkti ir pakreipti taip, kad būtų garantuota šiapusė ir anapusė laimė. Dievo nustatyti dėsniai lieka tie patys, bet jų pritaikymas gali keistis. Toje šviesoje Vatikanas šiandien kalba apie Dievo duotų nurodymų progresą ir evoliuciją. Šalia Dievo nustatytų Įstatymų stovi kitas — žmogaus sąžinė. Dievo balsas pasiekia žmogų per jo sąžinę. Žmogus turi širdyje nerašyta Dievo Istatymą, kurio laikantis, išryškėja jo kilnumas. Tuo įstatymu jis bus teisiamas. Tie, kurie nepažįsta religijos, bus teisiami pagal vienintelį kriterijų — sąžinę.

Virš minėtos gairės nėra nustojusios galios ir šiandien moteris, nors ji ir pasikeitė, tebeturi jų laikytis. Šių laikų moteris, bandydama susidaryti savo filosofiją, kelia taip pat ir rūpesčio. Jos nuolankumas — praeities dalykas, net intymiausius dalykus ji diskutuoja laisvai. Yra daug moterų, kurios, nežiūrint viso progreso, susmuko kaip žmonos-motinos ir moters idealas ir jo pasigendama.

Diskusijas pravedė A. Sungailienė. Popietė praėjo įdomiai ir pakilioje nutaikoje.

Dalyvė